试读样张，请支持正版

萧华书法大教室精品教材系列

漢張遷碑入門十六講

蕭華 著

清華大學出版社

试读样张,请支持正版

萧华书法大教室精品教材系列

汉张迁碑入门十六讲

萧华 著

清华大学出版社·北京

试读样张，请支持正版

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据
汉张迁碑入门十六讲 / 萧华著. — 北京：清华大学出版社，2018
（萧华书法大教室精品教材系列）
ISBN 978-7-302-48890-3
Ⅰ. ①汉… Ⅱ. ①萧… Ⅲ. ①隶书 – 书法 – 教材
Ⅳ. ① J292.113.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 287712 号

责任编辑：宋丹青
封面设计：傅瑞学
责任校对：王荣静
责任印制：杨　艳

出版发行：清华大学出版社
网　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　址：北京清华大学学研大厦 A 座　　邮　编：100084
社总机：010-62770175　　邮　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 刷 者：
装 订 者：
经　销：
开　本：260mm × 370mm　　印　张：4　　字　数：56 千字
版　次：2018 年 1 月第 1 版　　印　次：2018 年 1 月第 1 次印刷
定　价：　元

产品编号：062227-01

试读样张,请支持正版

目录

试读样张,请支持正版

我 的 教 学 体 会

(代序)

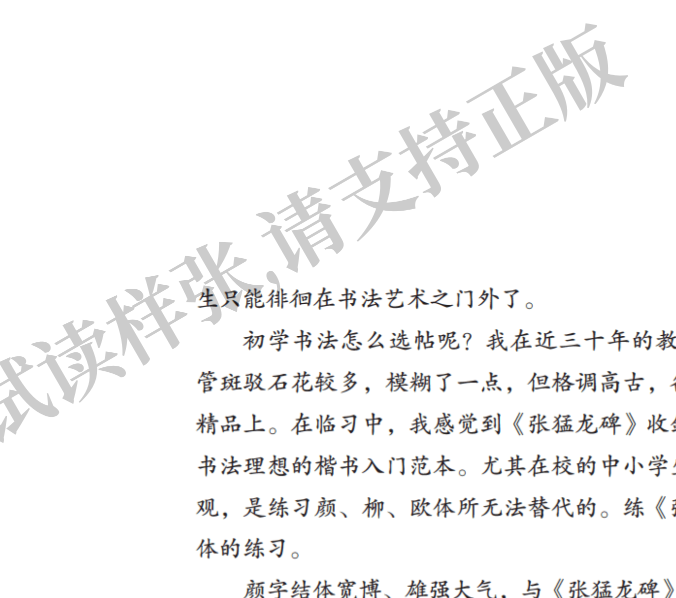
书法，关键是“法”，即掌握学习书法的正确方法，也是学习古人的笔法。没有规矩，难成方圆。得法者，方可由技入道，登堂入室；不得法者，仅止于自娱自乐而已。

我从小喜爱书法，从事书法工作三十多年，是当代书法大家李铎先生的入室弟子，曾在专业的书法媒体领域工作过十年。由于报社经常要参加一些全国性书法比赛、展览、夏令营方面的书法活动，因而有机会接触到全国各地的书法老师和他们的学生，由于老师书法水平的差别，所带出来的学生的巨大反差在那时给我留下了特别深刻的印象。感觉很多书法老师是闻疑称疑，得末行末，在误导学生，甚至有些老师传授错误的书写方法和思想，有的会让学生一辈子受害，使学生在日复一日、年复一年的学习中重复错误。从那时起，我就动了念想，自己开班授课，把我所理解的正确的书法学习方法教给那些想学习书法的朋友们。2004年，我来到北京大学读北大首届书法研究生班，有幸留在北大书法研究所王岳川所长身边，一直从事书法教学工作，并于二十年前在北京如愿以偿地开办了一个我自己的书法工作室，开始传道、授业、解惑。

我所理解的正确的书法修习方法应该是首先要有一个正确的姿势，包括坐姿、站姿、拿笔的姿势。有些人以为写字讲姿势是多此一举，写好就行了，至于歪着、拧着、驼着写都无所谓。我认为那样很不雅、不美，缺少气象。因为写字写的是一个人的精、气、神，正确的姿势应该是很优雅的，气定神闲、从容不迫。另外，要先写大字，再写小字；先写毛笔字，再写钢笔字。为何要先写大字再写小字呢，因为你先写小字，习惯了，将来要想把字再写大，就很不容易了。就好像你是一个村支书，管三五百人可以，但要你管一个省，管几千万人，你就不知所措，无能为力了。而先写大字，再写小字，你就像会驾驶公交车的司机去开小汽车，就很简单了。那为何不先练钢笔字再练毛笔字呢？因为根据以往的经验，练好了钢笔字的人90%不一定会写毛笔字，而会一手优美的毛笔字的人100%会写好钢笔字。我就是先练的钢笔字，1987年在中国美术馆举办的全国首届硬笔书法大展就入展了，但那时要我拿起毛笔来写字，就连一个横画都很难写好，所以深有体会。因此，同样是学写字，花同样的时间、精力和费用，当然是选择学毛笔字更合算了。

此外，要练好书法，却不懂笔法，也不钻研笔法，那练一辈子也是入不了书法的门的。唐代书法大理论家孙过庭在《书谱》中对运笔有这样的阐述：“乍显乍晦，若行若藏”，“留不常迟，遣不恒疾”，“带燥方润，将浓遂枯”，“一画之间，变起伏于锋杪”，“穷变态于毫端”。元代书法大家赵孟頫则指出：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。”这些经典论述都说明了笔法的极端重要。我在长期的书法教学和创作实践中，也切身体会到借助手指调锋对于中锋运笔的重要作用，起笔后调锋，收笔前聚锋，收完笔后点画有形，写完一个笔画后，笔毛恢复成圆锥形，这是我三十年来学习中所理解的“一画”，在本书中有所详叙，在此不再赘述。

临帖是学习书法的不二法门，孙过庭在《书谱》中指出：“察之者尚精，拟之者贵似。况拟不能似，察不能精”，“心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”练书法先是练眼，贵在细微处。所以，我把临帖总结为看、比、改三部曲。“看”是仔细观察，研究分析；“比”是思考、校正，发现问题；“改”是修正错误，尽量接近碑帖的原形。如果学员严格按照临帖三部曲的方法进行学习，我们学书法就会事半功倍。反之，如果学员不去按照看、比、改的方法学习，那最有可能的情况就是写自由体，终



生只能徘徊在书法艺术之门外了。

初学书法怎么选帖呢？我在近三十年的教学实践中，主张楷书从魏碑《张猛龙碑》入手，这个碑尽管斑驳石花较多，模糊了一点，但格调高古，备尽楷法，又被誉为楷书中行书第一，清代康有为评为魏碑精品上。在临习中，我感觉到《张猛龙碑》收敛一点就可过渡到唐楷，放纵一点则可过渡到行书，是学习书法理想的楷书入门范本。尤其在校的中小学生练《张猛龙碑》，对于帮助他们写作业，把字写工整、美观，是练习颜、柳、欧体所无法替代的。练《张猛龙碑》有一定基础之后，学员也可以快速进入颜体和欧体的练习。

颜字结体宽博、雄强大气，与《张猛龙碑》殊途同归。颜真卿是书法历史长河中的集大成者，他的篆籀用笔法对于学习篆书和增补《张猛龙碑》的温蕴是很有裨益的。颜真卿在书法上的杰出贡献不仅是他把前代的楷书变扁为方，变内敛为外拓，他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”，学书者研究唐代以后书法也绕不过颜真卿。欧字是从魏碑而来，学好了《张猛龙碑》再去写欧体，就得心应手了。写完颜体后可以写写小楷。练魏碑、颜字，可致其广大，也可增强学员对结构的把握、精神气象的培养，这是宏观的。学员写大字有一定基础后，也可以练习一下小楷，练习小楷主要是培养学员对点画精细处的准确把握。对楷书有了一定把握能力后，学员也可练习隶书，隶书则可首选《张迁碑》，《张迁碑》是汉隶的代表，学习它能感受古人所谓的金石味，增强书法的古意、活泼和烂漫。最后是学《兰亭序》或《怀仁集王羲之圣教序》。书法最后所要表达的还是在“散”也，抒散怀抱，达其性情，形其哀乐。当然行书是我们最好的选择了，因为草书难辨，而行书既流畅又易识。王羲之的《兰亭序》被后世誉为“天下第一行书”，被唐太宗李世民视为至宝，历代书法大家无不学习、研究它，得益于它而成为一代书法大家的代不乏人。另外，从学习传统来说，《怀仁集王羲之圣教序》里的字是真迹，是唐代人选王字的代表，对学习并了解王羲之书法的真迹面目是最好的范本。而学好《圣教序》，对于临习其他行书帮助也会很大。因为王羲之是源流，是宗，是“书圣”。

学习书法首先要入帖，很多人学了一辈子都没入帖，在写自由体，没入其门。但入帖并不是一件容易的事，一定要有老师指点。我认为要多观察老师临帖，初学书法可以把老师临的帖当成范本，但是这个老师必须是个名师，而不是个庸师，否则只会误人子弟。对照老师临的范本临习，容易上路，就像一个婴儿喝母亲的母乳，然后学会走路一样。但学会走路后一定要断奶，这样孩子才能长得更健壮。书法也一样，即丢掉老师的临本直接去学古人的法帖，就能快速进步了。总之，学员只有不断从传统中吸收营养，书艺才会不断精进。因为古人与经典才是源头活水，才是取之不尽、用之不竭的宝贵源泉。

虽然入帖不容易，出帖更不易。但是，如果学习方法正确，两三年写出一手美观的字是完全可能的，没有想象的那么难。出帖是水到渠成的事，要靠学员的功力、智慧和思想。也不要轻易说出帖、什么个人风格、什么创新，因为在书法这一浩瀚的历史长河里，有丁点儿进步，就很伟大了。弱水三千，只取一瓢饮足矣。只有心不厌精，手不忘熟，笔如庖丁解牛，达到“背羲献而无失，违钟张而尚工”时，我们离出帖就不远了。

子曰：思无邪。孟子曰：吾善养浩然之气。书法家写书法不仅是练眼，更是练心，心正则笔正。用书法弘扬美德，在书法里写出中华民族伟大复兴的正大气象来，才不负历史与时代之使命，我们的书法也才有可能被历史所传承。

常言道：授人以鱼不如授人以渔。以上所谈只是自己多年来所学书法的一点体会，抛砖引玉、以手指月罢了。希望学员们看到的不是我的手，而是手所指向远方月亮中的“二王”、颜柳欧赵、苏黄米蔡等历代大家，终生向经典与先贤学习。

是为序。

萧　华

二〇一五年八月于南岳广济禅寺

二〇一七年清明改定于北京

试读样张,请支持正版

漢故穀城長蕩陰令張君表頌

君諱遷字公方陳留己吾人也君之先出自有周周宣王中興有張仲以孝友為行披覽詩雅煥知其祖高帝龍興有張良善用籌策在帷幕之內決勝負千里之外析珪於留文景之間有張釋之建忠弼之謨帝遊上林問禽狩所有苑令不對更問嗇夫嗇夫事對於是進嗇夫為令令退為嗇夫釋之議為不可苑令有公卿之才嗇夫喋喋小吏非社稷之重上從言孝武時有張騫廣通風俗開定畿寓南苞八蠻西羈六戎北震五狄東勤九夷荒遠既殯各貢所有張是輔漢世載其德爰既且於君蓋其繼縺纘戎鴻緒牧守相係不殞高問孝弟於家中謇於朝治京氏易聰麗權略藝於從畋少為郡吏隱練職位常在股肱數為從事聲無細聞徵拜郎中除穀城長蠶月之務不閉四門臘正之祭休囚歸賀八月筭民不煩於鄉隨就虛落存恤高年路無拾遺犁種宿野黃巾初起燒平城市斯縣獨全子賤孔蔑其道區別尚書五教君崇其寬詩云愷悌君隆其恩東里潤色君垂其仁邵伯分陝君懿于棠晉陽佩瑋西門帶弦君之體素能雙其勳流化八基遷蕩陰令吏民頡頏隨送如雲周公東征西人怨思奚斯贊魯考父頌殷前喆遺芳有功不書後無述焉於是刊石豎表銘勒萬載三代以來雖遠猶近詩云舊國其命惟新於穆我君既敦既純雪白之性孝友之仁紀行來本蘭生有芬克岐有兆綏御有勳利器不觀魚不出淵國之良幹垂愛在民蔽沛棠樹溫溫恭人乾道不繆唯淑是親既多受祉永享南山干祿無疆子子孫孫

惟中平三年歲在攝提二月震節紀日上旬陽氣厥析感思舊君故吏韋萌等僉然同聲賃師孫興刊石立表以示後昆共享天秩億載萬年

试读样张,请支持正版

张迁碑

《张迁碑》全称《汉故榖城长荡阴令张君表颂》，亦称《张迁表颂》。碑石原在山东东平州(今山东东平县)，今置泰安岱庙。汉中平三年（186年）二月刻。明初出土。碑高2.92 米，宽1.07米。碑阳十五行，行四十二字，共五百六十七字，字径3.5厘米，隶书；碑阴刻立碑官吏四十一人衔名及出资钱数，共三列，上二列十九行，下列三行，共四十一行三百二十三字，隶书，字径3.5厘米；碑额篆书题“汉故榖城长荡阴令张君表颂”十二字。

碑内容为故吏韦萌等追念县令张迁的业绩。其书法以方笔为主，笔画严谨丰腴，朴厚灵动，古妙异常，堪称汉碑中的精品。

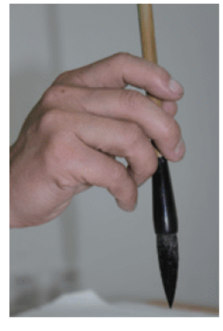
近代书家李瑞清认为《张迁碑》上承西周《盂鼎》书风，四周平满，严正朴茂，而且接近楷法，开启北魏《张猛龙碑》《龙门二十品》一路书法。亦有人认为，“北魏《郑文公碑》《始平公造像记》等石刻、造像无不与它有着嫡乳关系”。

试读样张,请支持正版

第一讲　书法常识

五指执笔图





五指执笔法图：擫、押、钩、格、抵，此为唐代陆希声所传，后世采用最多。

坐姿图

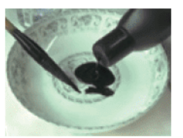


站姿图

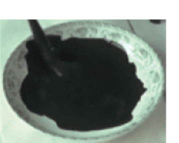


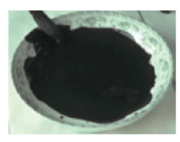
坐着写字，手腕翘起的角度略大；站着写字，手腕只需微微翘起。手指把笔拿稳即可，不必太用力。

调墨









我们现在用的是现成的墨汁，浓且里面有胶，不加水调匀，笔毛散不开，书写不流畅。所以，写字前要学会调墨。

调墨一般做三次完成，每次少量倒墨，少量加水，边调边加水，用笔毛顺锋在盘里调和，感觉调匀即可。如果写楷书，只需两份墨一份水，写行书可按墨与水的比例 1∶1 调匀。要逐渐做到用多少墨，调多少墨，一次用完，不浪费。

砚：练习时可用我们平时盛菜的小盘子，既实用又方便。

手指调锋法

书法运笔一般要中锋行笔，怎样让笔毛均匀铺开，做到中锋行笔，对于学好书法帮助很大。笔锋入纸后，大拇指在食指帮助下微微将笔管往外或往里拧，使笔毛均匀铺开达到中锋再运行的一个小动作。一般横、提逆时针书写的笔画，大拇指往里拧笔管，竖、撇顺时针方向书写的则大拇指往外拧笔管。凡是笔画运行在中途或收笔处发生方向变化的，笔毛要在手指帮助下顺势调顺笔锋，使笔毛不拧着走，切记。

临习成功的三部曲

一、看，仔细观察。如点画的位置关系、主笔、留白、点画的倾斜度、细微的弧度，把范字结构背下来。

二、比，比较。跟写的范字一画一画比对，找出有偏差的地方。

三、改，改错。修正，重写，把有偏差的地方改正过来。

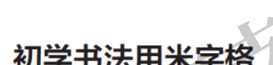
严格按照这三步执行，一能培养我们的观察能力，二可避免写自由体，三不会重复错误，防止把一个错误重复上千遍，重复几十年变成一个更大的错误。

帖摆放的最佳位置



放在你要下笔写字位置的左边，范字离书写位置越近越好。

试读样张 请支持正版



初学书法用米字格

开始写字借助米字格还是有作用的，借助它可以把点画起收的位置、笔画交错的关系明晰出来。还可以借助双钩或单钩，了解字的结构关系。但不赞成描红填墨，如果不是有老师亲自指导描红，日久会养成日后描字、填补的习气。

欣赏书法的方法

评一幅字的好坏首先从字的结构入手，看笔画是否匀称、结构是否平稳。就像评一个人的美与丑，五官协调是基础。其次笔画是否有力，点画是否圆润，转折处是否自然。再次看作品脉络继承，比方说从哪里来的，师父是谁。看作品有没有文气。书法有火气、燥气、霸气、匠气、俗气。而文气是灵魂，有了灵魂才富有活力，才会神采飞扬。有没有自己的书法语言即个性，继承而能出新。有了自己的书法语言即能融会贯通，左右逢源，随意挥洒。最后就是作品的意境格调。章法是否整篇和谐统一、浑然一体。总之书法师法正宗，继承经典，正大气象才是正道。书者，如也，如其学，如其才，如其志，如其人也。

择师

俗话说得好：名师出高徒。学书法选老师尤其重要，一个好的老师能够因材施教，有能力不断发现、挖掘学生的潜能。如何选老师提几点意见供参考：一、货比三家，多比较视听一下，不怕不识货，就怕货比货。二、把要拜的老师写的字发给懂行的朋友让他们给你建议，所谓术业有专攻。三、口碑很重要，所以朋友间的推荐可以试试。四、看老师的理念是做市场的还是做教育的，就书法培训而言，一年开了十家连锁店，那就不是搞教育而是搞融资了。

如何选择宣纸

纸分生宣、熟宣两种，熟宣与生宣比较就是熟宣多了一道加矾的程序，一般生宣写字，熟宣画画。生宣分一般的书画练习纸和创作用的宣纸，它们的区别在原材料配置上，创作用的宣纸檀皮纤维在 70% 左右，稻草纤维在 30% 左右，练习用的书画宣稻草纤维、竹料纤维多，檀皮很少。

宣纸的主要产地在安徽泾县，这跟那里独有的用来做原材料的檀皮、稻草、水质有关，其次四川、浙江等地也产宣纸，但以安徽泾县的宣纸最著名。宣纸有“纸寿千年”之称。宣纸保存时间越长越好写，宣纸保存应避光、避风，如储存环境湿度适宜则更好。宣纸有化墨洇的功能。

初学书法可先选用较便宜的书画宣练习，这样对日后用好的宣纸来创作作品也更习惯和适应，很多在报纸上、水写纸上或地上写得还不错的人，会遇到一个奇怪的现象，他们一旦到好的宣纸上去写字就不知所措，驾驭不了。因为中国书法讲文房四宝，笔墨纸砚，笔是软的，墨是跑的，纸是洇的，砚是研调墨的。书法家借用文房四宝奇异地让柔软的笔毫万毫齐力，入木三分，让流淌的墨在洇的宣纸上幻化成干湿浓淡，五彩纷呈。而在报纸上、地上、水写纸上是光滑的平面，就容易些，到宣纸上难度大多了。所以建议读者开始学习书法就在练习用的书画宣纸上练习，而不要在水写纸上写。

练习用的书画宣纸也有优劣之分，通常可以通过在纸上写字加以鉴别：笔画写在纸上发懵的、死板的、很涩的、洇墨很厉害又不均匀的，证明纸的原材料中稻草较少，加漂白化学物质较多，很劣。如果字写在纸上，不死板、不洇、不懵，线条有笔力说明稻草成分还可以，纸有拉力，较好用。

以上介绍的选纸方法是最简单、最初级的，有兴趣的读者可以专门去安徽泾县制作宣纸的厂里参观、感受、请教。

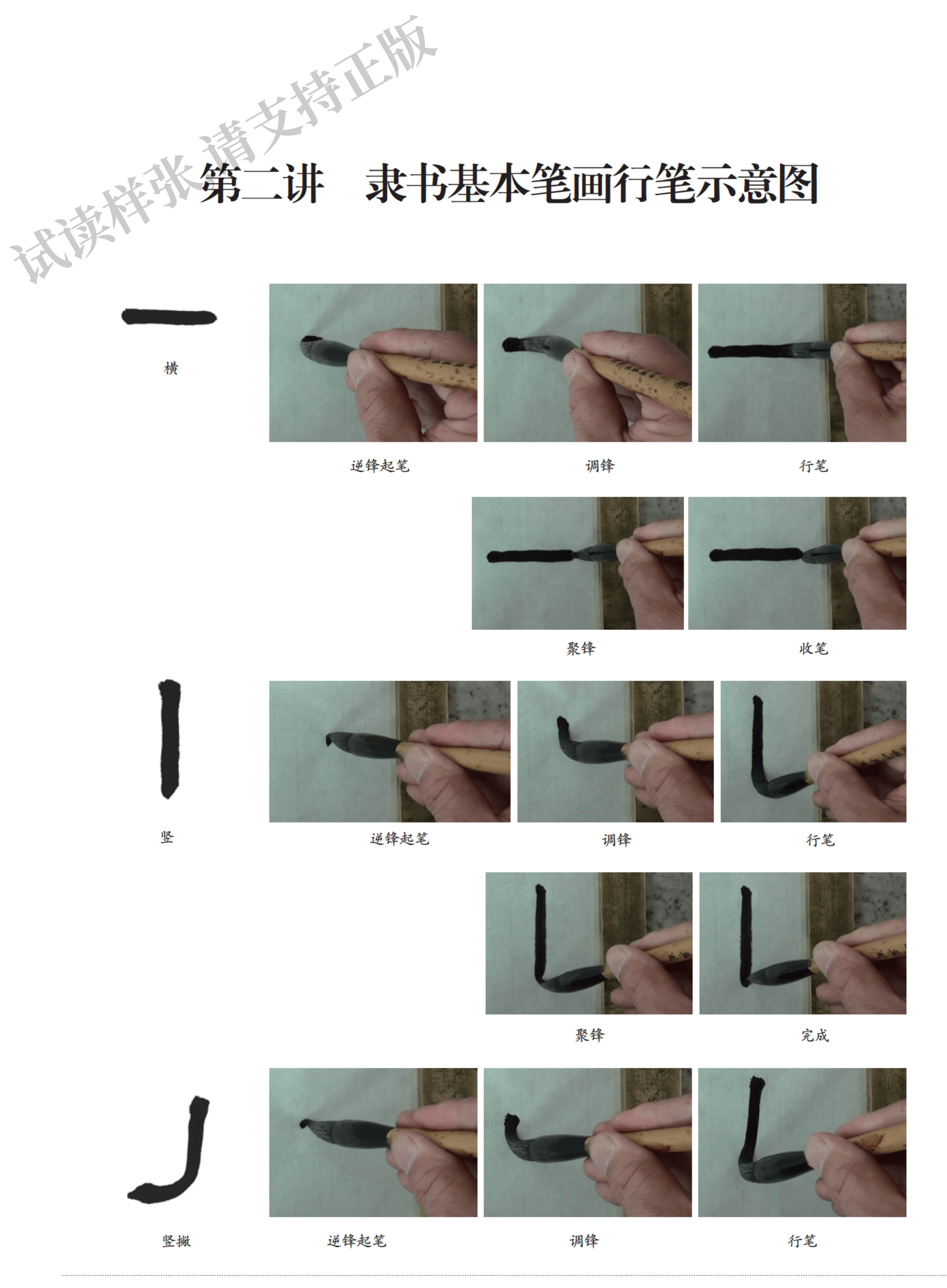
如何选择毛笔

笔有四德。一、尖，笔毛聚拢时要尖。笔尖使笔毛在书写过程中提按顿挫起伏表现得更细微，点画写得更圆润。二、齐，笔毛打开后笔尖部分笔毛要齐，便于铺毫均匀使笔毫发力。三、圆，笔毫饱满，一是笔毫均匀发力，二是毛笔在使转时能更好地发挥笔毛与纸受力的作用。四、键，笔毛的弹力。弹力好的笔适合写楷书和行书，能更好地帮助提按聚拢。

笔分羊毫、狼毫、软毫、兼毫。羊毫弹力不够，狼毫硬，聚墨能力弱；羊毫适宜写隶书，狼毫适合写行书、楷书，兼毫在两者之间，使用较多。初学书法兼毫较适宜，毫长在 4 厘米左右，价格 50 元上下，就可以了。写字之前，把笔泡在清水中 4 至 5 分钟后顺笔毛捋干再蘸墨书写。写完后要及时把笔洗干净，洗笔时笔毛要顺水流方向，洗静捋干悬挂起来，起到保护笔毛的作用。制笔的程序一百多道，读者有机会可去制笔厂参观、学习。

试读样张 请支持正版

第二讲　隶书基本笔画行笔示意图



横

逆锋起笔　调锋　行笔

聚锋　收笔

竖

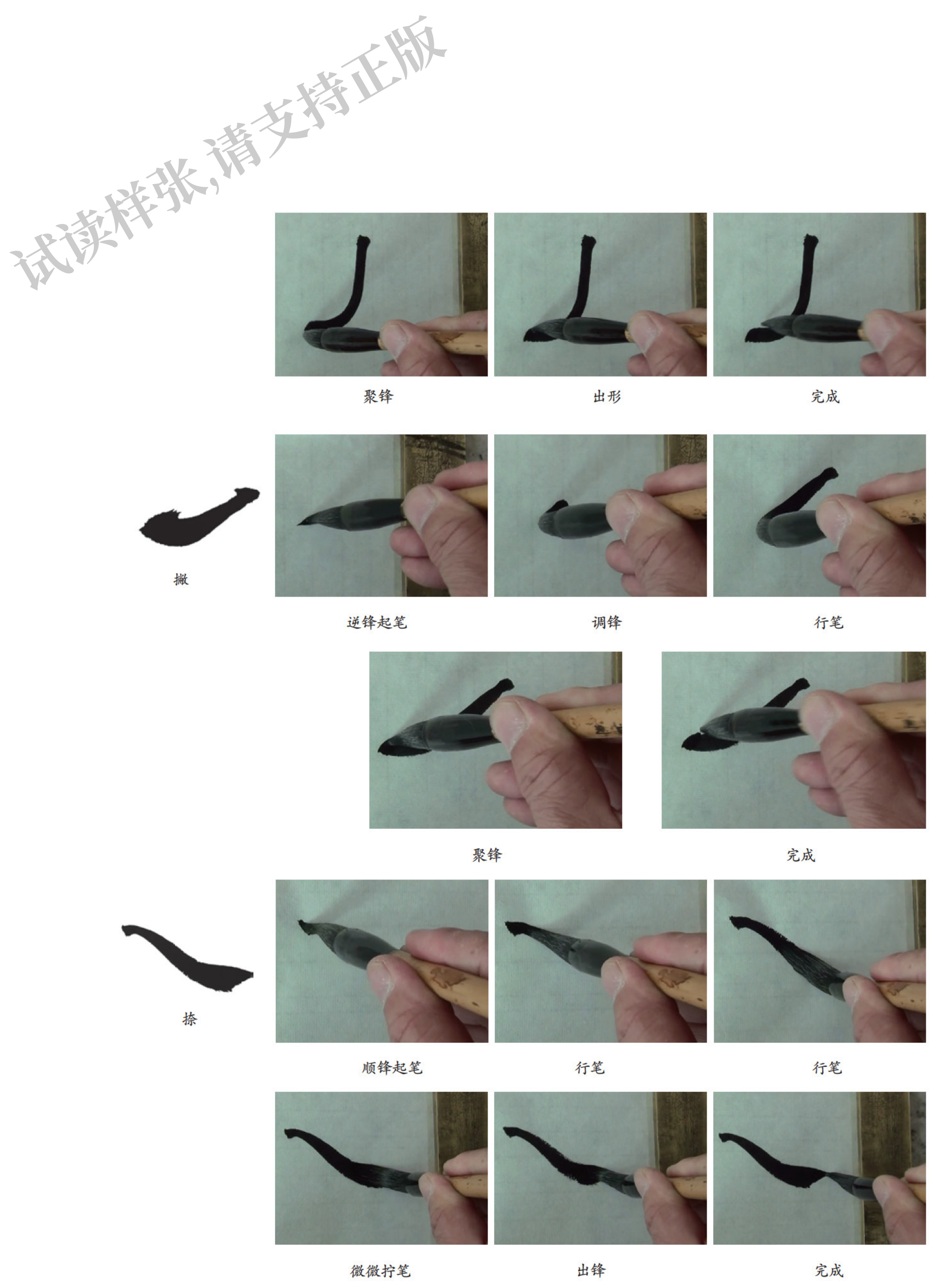
逆锋起笔　调锋　行笔

聚锋　完成

竖撇

逆锋起笔　调锋　行笔

试读样张,请支持正版



聚锋　　出形　　完成

撇

逆锋起笔　　调锋　　行笔

聚锋　　完成

捺

顺锋起笔　　行笔　　行笔

微微拧笔　　出锋　　完成

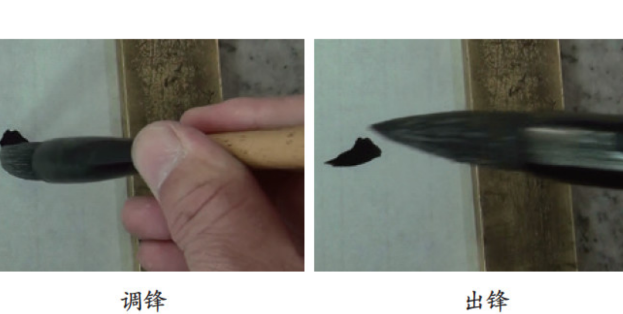
试读样张,请支持正版

竖点



逆锋起笔　调锋　行笔完成

撇点



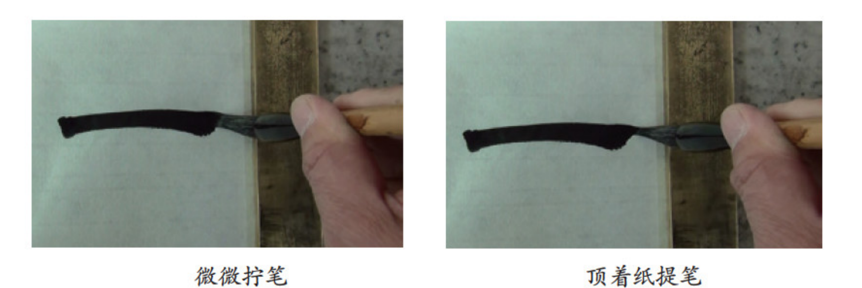
逆锋起笔　调锋　出锋



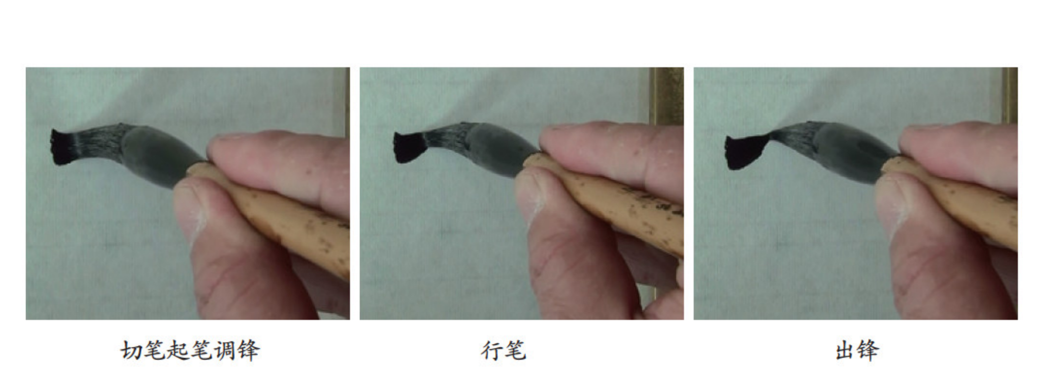
蚕头燕尾



起笔调锋　行笔　微微压笔



微微拧笔　顶着纸提笔



提点

切笔起笔调锋　行笔　出锋

试读样张,请支持正版

第三讲 横竖撇捺



在隶书里，尤其是《张迁碑》，基本笔画就是横、竖、撇、捺、点五个。横、竖一般是横平竖直，竖钩形状像竖撇，斜钩、卧钩像捺。横钩之间断开写，钩成了竖或短撇的形状。

写隶书要适当地写些枯笔画，增强隶书的斑驳金石味。所以，蘸上一笔墨后要写干后再去蘸，枯笔自然就有了。

隶书结体略扁。

三：要注意横距、笔画之间微妙的变化。

中：左右竖略往里收，中间竖短，字形要扁。

王：要观察第一、第三横的不同。

上：竖不要太长。

仲：中间留白要大，左边竖画要短。

在：撇是主笔，观察左边竖的角度。

石：撇要伸展，“口”的竖略往里收。

人：撇要敛，捺伸展，注意两者相交的角度。

试读样张,请支持正版

第四讲　点的写法



点的形状千姿百态。古人云：点含万象之先。要把点写得生动活泼、左呼右应、姿态各异。

刊：横画距离较大，提点不能太粗，注意笔画之间留白。

自：要注意横画之间微妙的变化，字形呈扁形。

素：注意横画细、间距小，第三横是主笔，底三点要略宽。

位：撇要短，右边第一横与左边要留白。

其：上面略宽，下两点稍靠紧，横距匀称。

金：撇捺伸展，下部收紧，注意横距，点要呼应。

沛：看清三点的形状，左右结构之间要留白。

恭：上下收敛，中间撇捺伸展。点不可太粗。

试读样张,请支持正版

第五讲　撇捺（续）



文：注意撇捺的角度，撇捺要伸展，上收下展。

分：三撇在一起，注意不同处，为左收右放。

不：横不能太宽，撇捺要舒展，点要呼应。

吏：横画略宽，“口”要小且扁，撇先竖再慢慢往左边平着伸展。

八：要把撇捺写生动、活泼。要注意观察笔画的形状。

更：上面收，捺撇伸展，捺先往左伸展，夸张要大。

父：上面要收紧，撇捺要伸展，结字宜扁。

友：注意两横两撇的变化、形状的不同。

试读样张,请支持正版

第六讲　蚕头燕尾



蚕头燕尾一般是一个字里的主笔，一个字中只能有一个蚕头燕尾，古人叫燕不双飞。写蚕头燕尾时，笔锋要有提按顿挫起伏的变化。在汉隶《张迁碑》里，燕尾的波起伏不是很大，不像《曹全碑》《礼器碑》的燕尾那么夸张。

平：横距要大，点要活泼传神。

重：横画很多，宜笔锋入纸，笔画不能粗，留白匀称，重心要在中心线上。

高：横是主笔，中间要有粗细变化，横距要匀称。

盖：这是左右对称的字，重心不要偏，留白要匀称。“皿”外边两竖略往里收，中间两小竖宜细有弧度。

里：上边两个竖画写直，显出方的感觉来，横距要匀称。

善：重心不要偏离中心线，横距要匀称。“口”不能太小，要能托住上面的重量。

京：结字方法与“帝”相仿。留白要均匀。

帝：一是中心线别偏，二是蚕头燕尾之笔在上面。其他结构要收紧。

试读样张,请支持正版

第七讲　折



写折画笔画时，笔画之间要断开写，且重新起笔。

出：要留白，注意四个角的角度。

化：左敛右放。左边的竖画要带弧度，显得有张力且生动活泼。

旬：第二笔横的角度及竖钩的起伏要认真观察。中间留白很重要。

風：字形略扁，中间要留白且舒朗，笔画不能太粗。

如：撇折的折成了横，“女”字缩短，造型更美。

爲：上收下放，第二撇要有起伏变化，横折不要太粗，点要细、活泼且传情。

有：注意两个撇的形状和变化。“月”右边竖的外弧更有美感。

芬：点画要分布匀称。注意靠点画传情、凝神。

试读样张,请支持正版

第八讲　钩



在隶书里，尤其是《张迁碑》，钩与撇成了一个笔画，如斜钩、卧钩像捺，竖钩像撇。

孔：左边钩平着出，出钩要调顺笔锋，收笔要有形状。

永：左收右放，右边笔画的变化增强字的活泼美感。

武：字形宜扁，斜钩要放开。

張：左让右，左边结构不能占右边的位置。长横画不能太粗。注意观察钩的形状。

披：左边右倾，“皮”两撇要变化，观察第二撇的形状。

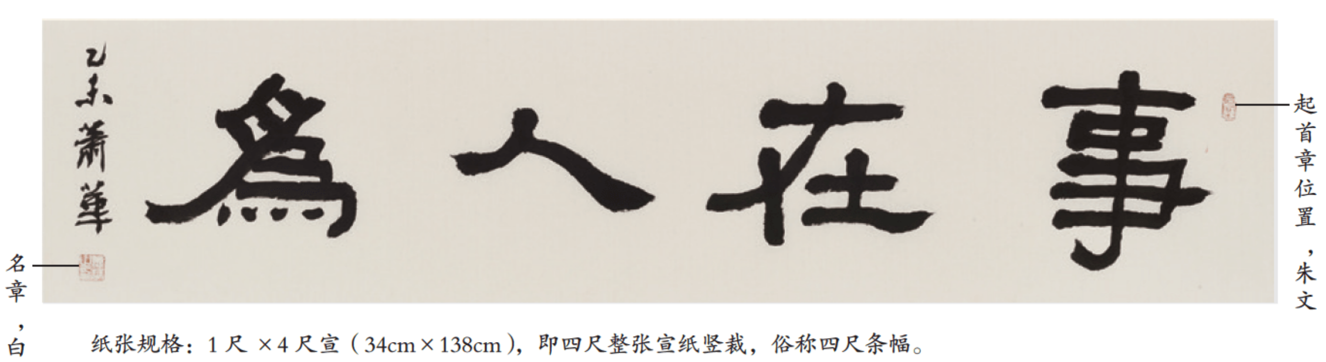
恩：上部结构中间两横要细并靠紧。下部“心”要宽且托住上部，点要生动、活泼，不能粗。

民：要注意留白，竖钩右倾与斜钩要呼应。

事：留白要匀称，横画多在一起，要加以变化。

试读样张,请支持正版

第九讲　集字练习



纸张规格：1 尺 ×4 尺宣（34cm×138cm），即四尺整张宣纸竖裁，俗称四尺条幅。

每臨大事有靜氣
不信今時無古賢
萧華

纸张规格：2 尺 ×4 尺宣（68cm×138cm），即四尺整张宣纸，俗称四尺对联。

试读样张,请支持正版

第十讲　偏旁　宀辶亻氵



守：把宝盖头写深，不要太宽，让“寸”藏到里边。面目焕然一新。

伯：左右结构间留白要大，撇宜略平，竖短。

宣：把中间部分略写宽，横的留白要均匀。

仁：观察撇与竖的巧妙组合，左右之间呼应，中间留白略大。

道：首写扁点，第一横略宽，走之点藏在横左下，撇取斜势。横留白匀称。

温：观察三点水的巧妙变化。右边结构竖画的弧度，笔画之间留白的处理。

建：观察横画的不同，留白，左边点的方向，捺的斜度。

漢：注意三点水的距离形状与右边部分的协调。

试读样张,请支持正版

第十一讲　偏旁　彳 忄 扌 雨

彳　忄

扌　雨

行：要注意两横、两撇、两竖的变化。

拾：左边提画要灵巧且不能粗。

從：要注意双人旁的巧妙处理，右部撇画宜细不能粗。捺要有斜度和粗细的变化。

提：观察右边结构，字下边笔画的匠心处理。

性：要松而不散。

雲：点要细并呼应，全字浑然一体。

恤：要把右边结构中间两竖写活泼。左边“忄”旁竖画之间要留白。

震：注意中间收、撇捺放。笔画多而不挤。



试读样张,请支持正版

第十二讲　偏旁　灬艹人言



無：字形宜扁。笔画不要太粗，三横、四竖、四点要有变化，点画要呼应。

令：撇捺舒展，中间收。

鱼：撇是焕彩的，笔画要舒展，点要灵动，中心线不偏。

禽：撇捺展开，下部收紧，留白匀称。笔画粗细要协调。

黄：中心线不要偏，点画要呼应，粗细要合理。

詩：横画要留白，注意左右结构比例合理。

蘭：上覆下，横是主笔，蚕头燕尾，下部笔画多且要收紧。中间笔画宜细。

謨：横距匀称，笔画呼应。粗细搭配，生动传神。

试读样张,请支持正版

第十三讲　偏旁　禾弓纟身

禾　弓
糸　身

穆：“禾”字竖画要伸长，撇与点要缩紧，要观察左边第二撇的形状，起笔要细，左右结构中间留白要大。

細：绞丝旁的笔画不能太粗，写细为宜。田字显方正。

稷：左右相依，右上收紧下舒展。

練：左边结构左略偏上，以让右边撇画。

弦：把右边“玄”的点变成竖撇，增强了字的美感。

雅：右边横画留白要匀称，横画不能太粗。

彊：右边横画要细，间距靠紧。

聰：注意右边笔画多，笔画要细，收紧并相互呼应。



试读样张,请支持正版

第十四讲　偏旁　礻日师钅



社：左边撇画短，起笔要细，有弧度粗细变化。

師：观察左边长竖的形状。左边横画留白匀称，左右结构不要靠得太近。

祖：右边横画留白要匀。观察左右结构的取势变化。

除：左偏上，右边下部两点不能靠竖太近。观察捺画起伏粗细的变化。

書：观察横画的距离和宽度，横画宜细，“日”竖画略往里收。

銘：左边松散但要有呼应，以气相连。左右结构注意留白，点画不要太粗，宜细。

魯：撇要舒展开，点要细且活泼，要相互呼应。掌握中轴线。

錢：注意右部笔画的穿插避让及变化。

试读样张,请支持正版

第十五讲 临 帖

试读样张,请支持正版

《张迁碑》临写常见问题解析

临帖是学习书法的不二法门，是书法家一辈子要做的功课。明代书法大家王铎就是半天临帖，半天创作的书家典范。

什么是临帖？以临碑为例，简单讲就是把笔画上多余的（如石花、残泐的痕迹）去掉，把缺的（风化、残蚀的）补上，是书法家的再创作。

在笔者平时的教学中发现，学员临帖中常会出现以下一些问题：

一、不注重读帖、观察，乱下笔。失之毫厘，谬以千里。没有整体观，一个字管上不管下，顾左不顾右，头重脚轻，画不了圆。

二、不会调笔锋，致使笔毛拧、绞、扭曲变形在纸上平拖、扫，笔锋不入纸，线条没有力量，显得飘、浮、滑、肉、发呆。

三、起笔太重，起笔处现大疙瘩，或揉笔动作太多，时间太长，不知道用笔锋入纸。

四、靠揉锋代替收笔或笔锋没聚拢就收笔，行笔不到位，点画没形状，不圆润。

五、一些欹侧取势的字，在临写时常被扳正了，失去了生气。

六、不知道留白，笔画挤、堵在一起，不匀称不协调。

克服临帖中这些毛病，要注意以下几点：

一、严格按照书中临帖的三部曲“看、比、改”的方法去实施。

二、学会手指调锋法，中锋行笔，力在字中。

三、学会用笔锋入纸，先轻后重，粗细灵活；学会聚笔锋，发挥笔尖的作用，使点画圆润遒劲。

四、起笔加强方笔用笔，突出横平竖直，方扁结体的特征。缩短燕尾的波挑。把点写活泼。

点画朴厚，结构方整，风神古雅，《张迁碑》的味也就出来了。

要把碑写活，临写出水平来，可以在以下方面加以研究：

一、化实为虚。加大虚实对比，如横、竖、撇、捺、点等笔画，有时把粗笔画写细，多留白、透气、赋予空灵感。

二、变方为圆。把起笔处的方笔，变方为圆，使线条变得温蕴，增加字的文气。

三、变静为动。以行书笔意写碑，丰富其笔意使转，盘活其气场，激活其浪漫。

四、把点写活泼，把握最后两个笔画，使其成为点睛之笔。宋代书法大家米芾就是这方面的高人，一个字的最后两个笔画被他用得游刃有余，耳目一新，出奇制胜，叫人拍案叫绝。

五、每个字争取写出一个焕彩的笔画来，使每个字都神采焕发。

临帖之路漫长，熟能生巧，常临常新。



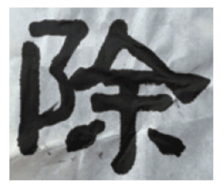
“興”运笔不知提按，下笔重，点画肉、呆板，下面两点生硬。



“陳”下笔重、拖，行笔没有起伏变化，竖画太粗用笔毛拖出来的。



“不”结构散，横画楷书味太重，点太实不生动，不知道行笔提按，笔画呆板。



“除”结构散，“阝”旁太大，右下两点太粗，点画不流畅。

试读样张,请支持正版

旬陽氣厥析感思舊
君故吏韋萌等僉然
同聲賃師孫興刊石
立表以示後昆共享
天秩億載萬年

甲午夏至後五日
蕭華臨張遷碑

局部放大　原大尺寸　68cm×138cm

原碑

试读样张,请支持正版

第十六讲　创　作

作品局部　尺寸　50×240cm×2

隶书千字文创作体会

一、创作前的准备、酝酿。先收集些历代名家写的千字文，对有些繁体字的写法加以了解、比较、选择、熟悉，选择作品形式、用纸，计算字数和安排落款的位置，用笔、用墨。如果用《张迁碑》结构笔意创作，那在创作之前要准备半个月的时间临《张迁碑》，写出小稿样。

二、定调。唐代孙过庭云：“一点乃一字之规，一字乃终篇之准。”第一个字就是全篇参照的标杆。像老农插秧，每往后插一行，都要以第一行为参照。写字也一样，每一字落笔，都要与首字呼应和统一。笔者创作的这个隶书千字文以《张迁碑》方整结构为原形，以方笔为主，方圆并施，糅合了《史晨碑》《曹全碑》的笔法和风格，像燕尾的处理《史晨碑》《曹全碑》风格更明显，同时又借助了行书的用笔方法，把点写活泼，把燕尾写潇洒，使作品在方整端严中又显典雅飘逸。真正达到雅俗共赏！

三、统一是一幅作品的最终追求。一幅优秀的书法作品。不仅要做到字与字之间的上下呼应，还要做到行与行之间的左右贯气，包括落款、钤印，整体浑然一体，和谐统一。

隶书千字文十条屏，因版面有限，选了后面两条刊发。将择时出版单行本千字文，有兴趣的读者请继续留意。

试读样张,请支持正版

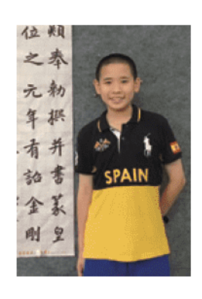
学生临写示范



卢俊安，玉泉小学学生。8 岁开始在萧华书法大教室学习书法。初临北魏《张猛龙碑》，两年后改临汉隶《张迁碑》和《西狭颂》，特别喜欢汉隶的端朴雄浑、苍茫大气。作品曾获北京市中小学“兰亭杯”书法大赛一等奖。



黄李俊，10 岁，北京石油学院附属实验小学学生。6 岁开始师从萧华老师学习书法，习楷书、隶书、行书。先后临摹过《张迁碑》、王羲之《兰亭序》帖。现已深深喜欢书法。2015 年获朝阳区第十八届学生艺术节书法一等奖，2016 年获海淀区艺术节五年级二等奖。



周永普，14 岁。7 岁师从萧华老师，书法作品获第四届北京国际书法双年展三等奖，第十九届全国中小学生绘画书法一等奖，“中国青少年美术大赛”儿童组优秀奖，北京市西城区第三届七彩梦想学生艺术节初中组一等奖，中国书协北京书法考级中心软笔七级证书。

作品尺寸：55cm × 240cm

作品尺寸：55cm × 240cm

作品尺寸：55cm × 240cm

试读样张,请支持正版

任梦蔚，2003 年生于陕西蒲城。8 岁开始随萧华老师学习书法至今，先从魏碑入手，后又临习汉隶，用笔稳健、平正。作品曾入展中国五老首届“康庄杯”书法大展，获书法二等奖；并在首届朝阳区中小学生汉字书写大赛活动中获书法一等奖。



周楚涵，就读于朝阳区白家庄小学。开朗活泼，喜欢篮球、高尔夫、散打等一切与运动有关的活动，还有画画和书法，也是最爱。周楚涵说：“一次偶然接触到了萧老师的爱心书法班。从那时起，我就一直在庆幸找到了可以让我喜欢且享受一生的爱好，更重要的是遇到了好老师。”

文景之間有張釋之建忠弼之讃帝遊上林問禽狩所有苑令不對更問嗇夫嗇夫事對於是

任夢蔚十三歲臨張遷碑

作品尺寸：68cm × 138cm

路無拾遺犁種宿壄黄巾初起燒平城市斯縣獨全

臨張遷碑周楚涵十歲

作品尺寸：50cm × 138cm

试读样张,请支持正版

赵希萌，2004年生，北京第四中学初一年级学生。2015年西城区第四届“翰墨杯”中小学毛笔书法高年级组一等奖，2016年西城区第三届七彩梦想学生艺术节小高组绘画项目一等奖，第一届“徐悲鸿杯”少年儿童艺术大赛二等奖。



秦紫祯，2006年生，现就读于北京市海淀区实验小学。2012年12月开始跟萧华老师学习书法，从萧老师自编教材《北魏张猛龙碑入门十六讲》学起，其间临习了《元桢墓志铭》《曹全碑》。书法作品曾获得北京市海淀区艺术节二等奖，全国中小学生绘画书法比赛三等奖。



朱玉山，高二跟萧华老师学习书法。从隶书《张迁碑》入手，后学魏碑，共学习三年。其间跟随萧老师前往衡山广济寺修行，收获颇多，留下此作。书法心得：气通人和，内力运笔，知墨法，形神兼备方可入境界。最后，摹古思今，锋芒敛尽，归于自然与人，便是大。

作品局部

作品尺寸：55cm×240cm

作品尺寸：68cm×68cm

作品局部

作品尺寸：55cm×240cm

试读样张,请支持正版